جيءُ خوش
تہ
جهان خوش



ڊاڪٽر سي - آر. گانڌي

جيءُ خوش تہ جهان خوش

High Blood Pressure	1ـ هاءِ بلڊ پريشر
Heart Attack	2ـ دل جي بيماريءَ جو حملو
Cancer	3ـ ڪينسر
Diabetes	4ـ مٺا پيشاب (ڊايابيٽيز)
Asthma	5ـ دم (سهڪ)
Stress	6ـ مانسڪ ٿڪاءُ ۽ بوجهہ

هنن بيمارين جي واقفيت ۽ انهن کان
بچاءَ جا طريقا

لکندڙ :

ڊاڪٽر سي - آر گاڏڪي

IN LOVING AND AFFECTIONATE MEMORY

OF



RATNA GANDHI

(A Humble and Humane Lady wlth admirable Simplicity and un matched Kindness.)

DEEPLY LOVED & GREATLY MISSED

Dr. C. R. Gandhi

Rajesh, NIsha, VInod, Monlca

Gandhi & Mansukhani Family Members

سِڪ - شرڌا ۽ ڀاوَ سان

هي ننڍڙو ڪتاب

سنڌي ڀائرن ۽ ڀينرن جي

سيوا ۾ - ڀيٽا طور

پيش ڪريان ٿو

منهنجي ڌرمپتني

رتنا گانڌي

جي يادگار ۾.

— ڊاڪٽر سي - آر گانڌي

هاءِ بلڊ پريشر (High B. P.)

هاءِ (وڌيل) بلڊ پريشر انسان ذات جو هڪ وڏو دشمن آهي. هي لوهان جو لڪل دشمن آهي. ان کي سمجهڻ جي ڪوشش ڪريو.

وڏي عمر جي هر چئن ماڻهن مان هڪ ماڻهوءَ کي هاءِ بلڊ پريشر جي ڪري ٻيون بيماريون جهڙوڪ اڌرنگ، دل جي بيماري ۽ گردي (Kidney) جي بيماريءَ جو شڪار ٿيڻو پوي ٿو. انهن بيمارين جي ڪري اسانجي ديش ۾ هر سال ڏهه لک ماڻهو مرن ٿا

ائين ته هر هڪ شخص کي بلڊ پريشر ته هوندو ئي آهي. بالغ انسان جو بلڊ پريشر لڳ ڀڳ 120/80 جي آس پاس هوندو آهي. ڏينهن ۾ ڪيترائي دفعا بلڊ پريشر گهٽ وڌ ٿيو پوندو آهي. ڪسرت ڪرڻ کانپوءِ، سخت ڪم ڪرڻ کانپوءِ، غصو اچڻ کانپوءِ، مغز تي گهڻي Tension کانپوءِ، بلڊ پريشر ٿوري وقت لاءِ وڌي ويندو آهي، پر جلد ئي پنهنجي ليول تي اچي ويندو آهي. اهڙن ماڻهن کي هاءِ بلڊ پريشر جي بيماري آهي ائين چئي ڪونه سگهبو.

35 سالن جي عمر کانپوءِ جيڪڏهن هر دفعي بلڊ

ڪنهن شخص کي اِهو وڌيڪ امڪان آهي.

4. مردن کي زالن جي ڀيٽ ۾ هيءَ بيماري وڌيڪ ٿئي ٿي.

5. جن شخص کي روزمره جي زندگيءَ ۾ مانسڪ دٻاءُ آهي يعني ته مانسڪ بوجهو ۽ ٽينشن وڌيڪ آهي انهن کي هاءِ بي. پي. ٿيڻ جو چانس ٻين جي ڀيٽ ۾ ذرا وڌيڪ آهي.

6. جن استرين جو وزن وڌيڪ آهي ۽ جن گرڀوتي استرين جو بلڊ پريشر هر دفعي گرڀ ڌارڻ سبب وڌي ويندو آهي. اهڙين استرين جيڪڏهن گهڻي وقت تائين گرڀ نِروڌڪ (Contraceptive) گوريون وٺنديون ته انهن کي هاءِ بي. پي. ٿيڻ جو چانس وڌيڪ آهي.

7. جيڪي شخص ڪاڌي ۾ وڌيڪ لوڻ استعمال ڪن ٿا انهن کي به هاءِ بي. پي. ٿي سگهي ٿو.

جيڪڏهن هاءِ بلڊ پريشر جي نيم موجب ۽ ڊاڪٽر جي صلاح موجب دوا نه ڪبي ته هيٺيون بيماريون ٿي سگهن ٿيون.

1. دل جون بيماريون جهڙوڪ هارٽ اٽيڪ ۽ هارٽ فيليور.
2. گردي جي بيماري يعني ته ڪڊني فيليور.
3. اڌرنگ يا مغز جي نس ڦاٽڻ سبب موت (Brain–Ha emorhage)

پريشر ماپائڻ سان 140/90 کان وڌيڪ اچي ته پوءِ اهو ماڻهو
چئي سگهجي ٿو ته ان شخص کي هاءِ بلڊ پريشر
جي بيماري آهي.

ايترو ياد رکندا ته هاءِ بلڊ پريشر کي ڊاڪٽر جي
صلاح سان دوائن ۽ ٻين طريقن سان سڌو ۾ ضابطي ۾
ڪري سگهجي ٿو ۽ ان ذريعي ماڻهن ٻين خطرناڪ بيمارين
کي روڪي سگهجي ٿو.

هاءِ بلڊ پريشر جي ڪري دل (Heart) ۽ ٻين
جي رت جي نسن (Arteries) تي ڪم جو بوجهه وڌي
وڃي ٿو ۽ جيئن جيئن وقت گذرندو ويندو تيئن اهي
اهي عضوا ايترو سٺو ڪم نه ڪري سگهندا جيترو کين
ڪرڻ گهرجي ۽ پوءِ آهستي آهستي انجائنا، هارٽ
اٽيڪ، هارٽ فيليوئر ۽ گردي جي بيماريءَ ٿيڻ جو
امڪان وڌندو وڃي ٿو.

هاءِ بلڊ پريشر ٿيڻ جو اصلي ڪارڻ ته ڪنهن کي
به معلوم ڪونه آهي، پر هيٺ ڄاڻايل حالتن هيٺ هاءِ
بي. پي ٿيڻ وڌيڪ ممڪن آهي.

1. جيڪڏهن گهر ۾ ماءُ، پيءُ، ڀائرن يا ڀينرن کي اها بيماري آهي ته پوءِ ورثي ۾ اها بيماري ملي سگهي ٿي.
2. ٿلهن ماڻهن کي هن بيماريءَ جو امڪان وڌيڪ آهي.
3. بيڙي يا سگريٽ پيئندڙ يا تماڪ جو استعمال

3. توهانکي ۽ توهانجي ڪٽنب جي ڀاتين کي هاءِ بلڊ پريشر جي باري ۾ سمجهائيندو.

هاءِ بلڊ پريشر کي قابوءَ ۾ رکڻ لاءِ هيٺيون ڳالهيون ياد رکو:

1. هاءِ بلڊ پريشر جي بيماري سموري ڄمار قابوءَ ۾ اچي سگهي ٿي ۽ وقت سر ڌيان ڏيڻ سان ان مان پيدا ٿيندڙ بيمارين کي روڪي سگهجي ٿو.
2. نيم موجب دوا وٺو ۽ تپاس ڪرائيندا رهو.
3. جيسين ڊاڪٽر چوي تيسين ڪريو، پنهنجا ڊاڪٽر پاڻ نہ مٽايو.
4. پنهنجي تور (Weight) تي قابو رکو.
5. بيڙي يا سگريٽ ڇڪڻ ۽ تماڪ کائڻ بند ڪريو.
6. کاڌي ۾ لوڻ ۽ چرٻيءَ وارين شين ۽ تريل شين گهٽ کائو.
7. پنهنجي مغز تان مانسڪ دٻاءُ (Tension) گهٽ ڪريو ۽ وقت بوقت آرام ڪريو، مهيني ۾ ڪجهه ڏينهن، پنهنجي روزمره جي ڪم ڪار کان دور، هڪ هلڪي واتاورڻ ۾، وندر ۾، تفريح ۾، سنگيت ۾ ڪتاب پڙهڻ وغيره ۾ گذاريو.
8. نيم موجب ڊاڪٽر جي صلاح هيٺ ڪسرت ڪريو.

بس، زندگي توهان جي آهي، ان کي وڌيڪ تندرست ۽ رس ڀري بڻائڻ توهانجي پنهنجن هٿن ۾ آهي.

4. اک جي نازڪ پڙدي (Retina) کي نقصان، جنهن جي ڪري اک جي روشني تمام گهٽجي وڃي ٿي.

هاءِ بلڊ پريشر ٿيڻ جون نشانيون:

1. ڪيترن مريضن کي اها ڪا به تڪليف ڪونه هوندي آهي ۽ هاءِ بي. پي. اڪيل دشمن وانگر نقصان ڪندو رهندو.
2. هميشه چالو رهندڙ مٿي ۾ سور
3. مٿي جا چڪر
4. اکين اڳيان اوندهه
5. ٿوري ڪم ڪرڻ سان ئي ٿڪاوٽ محسوس ٿئي.
6. شرير ڪي محنت ڪرڻ سان سهڪو شروع ٿي وڃي.

تنهنڪري سڀني ۾ سٺو قدم ته اهو ٿيندو ته نيم موجب بلڊ پريشر ماپائيندا رهندا ته پڪي خبر پئجي ويندي ۽ علاج ٿي سگهندو.

ڊاڪٽر کان تپاس ڪرائڻ جا فائدا:

1. هو توهانجو بلڊ پريشر ماپيندو ۽ جيڪڏهن بلڊ پريشر وڌيڪ هوندو ته ان جو علاج ڪندو.
2. هاءِ بي. پي. جي ڪري توهان جي شرير کي ڪيترو نقصان ٿي چڪو آهي اهو هو توهانکي ٻڌائي سگهندو.

اندرين حصن ۾ ڪٽ چڙهي ويندو آهي جنهن رت جي نالين ۾ چرٻيءَ سان ڀريل رت مڇهان ڪيترا طبع ٿلهين جي ديوارن تي چڙهي وڃن ٿا، نالين ٿلهيون ٿي وڃن ٿيون، ۽ وهڪرو گهٽجڻ لڳي ٿو. (Atherdsclerosis)، ڇاڪاڻ جو ناليون سوڙهيون ٿينديون وڃن ٿيون. انهن نالين مڇهان جڏهن ڪي ٻليون بلڪل بند ٿي وڃن ٿيون تڏهن هارٽ اٽيڪ ٿئي ٿو. نالين ۾ ڪا رت جي ننڍڙي ڪٽين ڦاسي پوي ٿي ته وهڪرو بند ٿي وڃڻ سبب دل جي بيماريءَ جو حملو ٿي سگهي ٿو.

هارٽ اٽيڪ ٿيڻ وقت ڇا ٿيندو آهي؟

1. ڇاتيءَ جي وچين حصي ۾ سخت سور ۽ سخت دٻاءُ محسوس ٿيندو آهي. ائين لڳندو آهي ڄڻ ته ڪنهن دل کي ڀوڙي رکيو آهي.
2. آرام ڪرڻ سان ۽ سور، بد هاضمي ۽ گئس وغيره جي گورين وٺڻ سان به سور گهٽجي ڪونه ٿو.
3. اهو سور ڪلهن تائين يا کٻي ٻانهن پاسي يا ڳچيءَ پاسي ڦهلجي ٿو.
4. چڪر اچي ٿو. نيم بيهوشيءَ وانگر لڳي ٿو، آنت يا الٽي اچي سگهي ٿي. سڄو بدن پگهر پگهر ٿي وڃي ٿو ۽ ساهه کڻڻ ۾ تڪليف محسوس ٿيڻ شروع ٿئي ٿي.

دل جي بيماريءَ جو حملو
(Heart Attack)

هارٽ اٽيڪ هڪ خطرناڪ بيماري آهي. دنيا ڀر ۾ هر هڪ منٽ ۾ ڪنهن نه ڪنهن دل جي بيماريءَ سبب اٽڪ ٿيڻ، ماڻهو مرن ٿا.

اسانجي دل هڪ انوکو پمپ آهي، جنهن جو وزن ستن ڪان ٿيه، آٺ اونس ۽ قد هڪ بند مٺيءَ جيترو آهي. هرهڪ ڌڙڪڻ ۾ اسانجي دل ٻه يا ٽي آئونس رت ٻاهر ۾ پمپ ڪري ٿي يعني ته 24 ڪلاڪن ۾ 2000 گئلن رت پمپ ڪري ٿي.

جيئن سرير جي ٻين حصن کي رت دواران آڪسيجن ۽ خوراڪ ملڻ ضروري آهي تيئن دل کي ڀي رت دواران آڪسيجن ۽ خوراڪ جي ضرورت آهي. اهڙا ڪيس دل ۾ سمايل رت جون نليون يعني (Coronary Arteries) پهچائينديون آهن. جيستائين اهي نليون کليل آهن ۽ انهن ۾ رت جو وهڪرو برابر آهي تيستائين ته ڪا تڪليف ڪونهي، پر ڪن سببن ڪري انهن رت جي نلين ۾ رت جو وهڪرو گهٽجڻ لڳي ٿو. جيئن پاڻيءَ جي پائيپن جي

سگهجي، پر جيترو جلد ۽ جيتري سٺي ٽريٽمينٽ جهڙوڪ سٺي اسپتال ۾ سٺي ڊاڪٽر وٽ Intensive Coronary Care Unit ۾، وڌيڪ تہ زندگي ضرور بچي سگهي ٿي.

5. جيڪي انسان هارٽ اٽيڪ مان بچي نڪرن ٿا، سي آهستي بنا ڪنهن تڪليف جي، ڪافي مشغول، فائديمند ۽ ترقي واري زندگي گذاري سگهن ٿا ۽ پنهنجي ڪم تي وڃي سگهن ٿا جيتوڻيڪ ڪجهہ تبديليون پنهنجي ڪم ۾ ۽ روز مره جي زندگيءَ ۾ ڪيس قبول ڪرڻيون پونديون توهان جو ڊاڪٽر ان باري ۾ توهان جو سڀو مددگار ٿي سگهي ٿو.

هارٽ اٽيڪ جا ڪارڻ ڪهڙا؟

1. ڪي ڪارڻ اهڙا آهن جي انسان بدلائي يا روڪي نٿا سگهون جهڙوڪ
   (I) ورثي ۾ مليل هارٽ اٽيڪ
   (II) مرد ذات - ڇاڪاڻ جو مردن کي هارٽ اٽيڪ ٿيڻ جو چانس وڌيڪ آهي.
   (III) 40 سالن کان وڌيڪ عمر
2. ٻيا ڪارڻ اهڙا آهن جن کي انسان قابو ۾ آڻي سگهون ٿا. جهڙوڪ:
   (I) هاءِ بلڊ پريشر

5. سور رکي رکي گهٽجي ٿو يا بند ٿي وڃي ٿو ۽ وري شروع ٿي وڃي ٿو.

هنن نشانين منجهان ڪجهه به ٿئي ته يڪدم ڊاڪٽر جي صلاح وٺو، دير ڪرڻ سان شايد سڄي عمر پڇتائڻو پوي.

هارٽ اٽيڪ جي باري ۾ ڪجهه وڌيڪ ڄاڻڻ به ضروري آهي.

1. هارٽ اٽيڪ ته 30 سالن جي عمر ۾ به ٿي سگهي ٿو. جن جي خاندان ۾ اڳ ننڍيءَ عمر ۾ هارٽ اٽيڪس ٿيل آهن تن ۾ خاص جوکم آهي.
2. هارٽ اٽيڪ جي ڪري جن جو موت ٿئي ٿو تن ۾ اٽڪل 80-70 ٽڪا شخصن جو موت پهرين 48 ڪلاڪن ۾ ٿي ٿئي ٿو ۽ ان منجهان وري 50 ٽڪا ته پهرين ٻن ڪلاڪن ۾ ٿي مري وڃن ٿا. انڪري مٿي ڏنل نشانين تي خاص ڪمپيوٽا سان ڌيان ڏيندا ڄاڪاڻ جو آخر ته زندگيءَ ۽ موت جو سوال آهي.
3. هارٽ اٽيڪ ڪنهن مهل به ٿي سگهي ٿو. سخت محنت ڪندي ڪندي يا غصي، صدمي ۽ چنتا جي دور ۾ يا آرام وقت يا ننڊ ۾.
4. پهرين هارٽ اٽيڪ ۾ ئي موت ٿي سگهي ٿو ۽ ڪڏهن ته ٽن چئن حملن کانپوءِ به موت ٿي سگهي ٿو. سو موت جي باري ۾ چئي نٿو

چرٻيءَ واريون شيون کائڻ ۽ ان کي ڪنٽرول ۾
رکندا رهو.

5. کاڌي کائڻ ۾ خاص ڌيان رکو ۽ پنهنجي تور بلڪل
نارمل رکو. جي تور وڌيڪ هجيو ته وزن يڪدم
گهٽائڻ جي ڪوشش ڪريو.

6. نيم موجب ڊاڪٽر جي صلاح سان ۽ سمجهداريءَ
سان ڪسرت ڪندا رهو.

7. پنهنجي مغز تان بوجهه، لداءَ ۽ چنتا کي دور رکو
ڪم جو ۽ زندگيءَ جو، ٻنهي جو آنند وٺو.

8. وقت به وقت ڊاڪٽر جي صلاح موجب سمورو رڳ
شريرڪ تپاس ڪرائيندا رهو ۽ ڪا به خامي هجي
ته ان کي دور ڪريو.

9. مٿيون ڳالهيون پنهنجي ڪٽنب جي ڀاتين، مٽن
مائٽن ۽ دوستن کي به سمجهايو.

وڌيڪ توهان جي مرضي، آخر دل توهان جي
پنهنجي ئي ته آهي.

(ii) مٺي پيشاب جي بيماري يعني ذيابيطس

(iii) سگريٽ ٻيڙي ڇڪڻ يا تماڪ کائڻ

(iv) خون ۾ وڌيڪ ڪوليسٽرال High Cholesterol

(v) ٿولهه - جيئن وزن وڌيڪ تيئن دل کي
وڌيڪ ڪم ڪرڻو پوندو.

(vi) مانسڪ بوجهه ۽ دٻاءُ

(vii) هلڻ چلڻ ۽ ڪسرت نه ڪرڻ سبب

(viii) کاڌي ۾ لوڻ جو وڌيڪ اپيوگ.

سڀئي دل سان پنهنجي دل ڏانهن ڌيان ڏيئي دل جي بيماريءَ جي حملي کان بچڻ لاءِ هيٺيون ڳالهيون ياد رکو.

1. اڄ کان ئي سگريٽ يا ٻيڙي ڇڪڻ ۽ تماڪ کائڻ بند ڪريو.

2. پنهنجو بلڊ پريشر هميشه ماپائيندا رهو ۽ جي وڌيڪ هجي ته ان کي ڊاڪٽر جي صلاح موجب قابوءَ ۾ رکو.

3. ذيابيطس (مٺو پيشاب) آهي يا نه، ان لاءِ تپاس ڪرائيندا رهو. جيڪڏهن هجي ته انجو علاج ڪرائي ان کي قابوءَ ۾ رکو.

4. رت ۾ ڪوليسٽرال (Cholestrol)، ڪيترو آهي ان لاءِ تپاس ڪرايو، جي وڌيڪ هجي ته پوءِ گهٽ

ڪوڙهي ٻر کي ڳالهيون آهن جن تي ڌيان ڏيڻ سان ٻاڻ کـــي ڪئنسر کان ڪجهه نه ڪجهه ٻچائي ضرور سگهندا سين ۽ ڏنـــو وانٺو ٻاڻ کي جوکم ۾ ڪوڙه وجهندا سين.

ڪئنسر جون نشانيون ان ڳالهه تي مدار رکن ٿيون ته ڪئنسر ڪهڙي عضوي ۾ ٿي آهي ۽ ڪهڙي مقدار ۾ ٿي آهي. هڪڙيون سڀ نشانيون آهن جن تي ڌيان ڏيڻ سان ڪئنسر ٻابت شڪ پوي ٿو ۽ ڊاڪٽر جي صلاح وٺي سگهجي ٿي. انهن ۾ ڪوڙهي ته هي نشانيون ٿيون معمولي ڪئنسر ٿي وڃو يا جيڪڏهن اهي نشانيون ڪوڙهن ته پوءِ ڪئنسر ڪوڙهي.

1. وڏي عمر جي شخص کي ڪڏهن قبضي ڪڏهن دست ۽ ڪاڪوس ۾ رت اچڻ وغيره لمبي وقت تائين هلي ۽ عام دوائـــن سان فائدو نه ٿئي ته ساڳئي نموني پيشاب ۾ رت جي اهڙي قسم جون تڪليفون ٿين ته.
2. اهڙو ڦٽ جيڪو عام علاج سان چڱي ٿي ڪوڙه.
3. بدن جي ڪيترن حصن مڇهان يا عضون مڇهان رت، ٻاڙي يـــا روڳ نڪرندو هجي ۽ علاج سان فائدو ۾ نه اچي ته.
4. سخت بدهاضمي جي شڪايت يـــا کاڌو ڳهڻ ۾ تڪليف.

ڪئنسر (Cancer)

منهنجي خيال موجب اهڙي ڪا به بيماري ڪونهي جنهن کان انسان ايترو ڊڄندو هوندو جيترو ڪئنسر کان. پر هروڀرو ايترو نااميد ٿيڻ جي به ضرورت ڪونهي. گذريل ٿورن سالن ۾ ڪئنسر جي ڳولا (Diagnoss) جي طريقن ۾ ۽ ان جي علاج جي طريقن ۾ ايترو ته سڌارو اچي ويو آهي جو اڄ ڪئنسر جو مريض سالن جا سال زنده رهي روزمره جي زندگي گذاري سگهي ٿو.

ماڻهو سمجهندا آهن ته ڪئنسر يعني ڪئنسل. سڀ اميدون خلاص. ان ڊپ ۽ نااميديءَ سبب هو ڊاڪٽر جي صلاح وٺڻ ۾ تمام گهڻي دير ڪن ٿا ۽ جڏهن ڊاڪٽر وٽ پهچن ٿا تڏهن گهڻي دير ٿي ويل هوندي آهي ۽ علاج ۾ گهڻي مشڪلات پيش ايندي آهي.

عام طرح ڪئنسر وڏي عمر جي بيماري آهي. پر ڪئنسر جا ڪي قسم ننڍيءَ عمر ۾ به ٿيندا آهن. ننڍيءَ عمر ۾ ٿيل ڪئنسر وڌندي به جلدي آهي.

ڪئنسر ڇو ٿو ٿئي ان ڳالهه جي ڪنهن کي خبر

ڪئنسر جو نِدان (Diagnosis) ڪرڻ لاءِ پهريائين ته ڊاڪٽر پوري پوري هسٽري وٺندو جنهن ۾ هو ڪٽنب بابت، اڳين بيمارين بابت، چالو بيمارين بابت، توهانجي رهڻي ڪرڻي، ڌنڌي بابت، عادتن بابت، سگريٽ بيڙي پيئڻ بابت، جنهن جڳهه تـــي روزمره ڪم ڪيو ٿا ان بابت سوال پڇندو. تنهن کانپوءِ هو توهانجي پوري تپاس ڪندو، خاص ڪري ان جڳهه جي جنهن ۾ هن کي ڪئنسر جو شڪ پوندو. ڪجهه ايڪس ري ۽ ليبارٽري جون جاچون ڪرائيندو ۽ جي ضرور لڳندس ته Biopsy) به ڪرائيندو. تنهن کانپوءِ هو فيصلو ڪندو ته مريض کي ڪئنسر آهي يا نه.

ڪن خاص عضون جي ڪئنسر بابت ٿـــورو گهڻو ڄاڻڻ ضروري آهي.

1. ڦڦڙ جي ڪئنسر

هن عضوي جي ڪئنسر جـــو مکيه ڪارڻ آهي سگريٽ يا بيڙي ڇڪڻ. جيترو وڌيڪ انداز ۾ سگريٽ يا بيڙي ڇڪبي تيترو هن بيماري ٿيڻ جـــي چانس وڌيڪ آهي. هن بيماريءَ جو مريض سانده کنگهندو رهي ٿـــو بلغم ۾ رت، ڇاتيءَ ۾ سور ۽ سهڪو ۽ هرگهڙيءَ ٿيندڙ نمونيا وغيره. جيستائيـــن X-ray ۾ ڪئنسر ڏسڻ اچـــي تيستائين ته بيماري اڳ ئي گهر ڪري چڪي آهي ۽ ڦهلجي چڪي آهي.

5. استريءَ جي ڇاتيءَ ۾ يا ڪنهن ٻئي شخص جي ڪنهن ٻئي حصي ۾ گهڻو وقت هلندڙ سوڄ يا ڳوڙهو.

6. ڇمڙيءَ تي ڪو تر هجي يا مسو هجي (Wart or Mole) ۽ اهو اوچتو وڌڻ شروع ٿئي يا ڦاٽي پوي، ان مان رس يا پاڻي لڪرندو رهي ۽ عام علاج سان ٺيڪ ٿئي نه.

7. علاج ڪرڻ جي باوجود به مهني ٻـن ٽائين آواز گهگهو رهي يا ڪنگهه سالده چالو ئي چالو رهي ته.

اهڙيون ڪجهه نشانيون آهن جي اسالجو ڌيان ڪئنسر طرف ضرور ڇڪائينديون. اهي نشانيون ٻين بيمارين ۾ به ٿينديون آهن ۽ ٻـر جي جاچ ڪرائڻ سان خبر پوي ته اهي بيماريون ڪونه آهن نه پوءِ ڪئنسر لاءِ (Biopsy) ڪرائڻي پوندي ۽ ان مان خبر پوندي ته ڪئنسر آهي يا نه.

1. ڦاٽ چالو رهندڙ هلڪو بخار.
2. اهڙي قسم جو ٿڪ جيڪو اڳ ڪونه لڳندو هو.
3. هميشه چالو رهندڙ مٿي جو سور ۽ اکين جي خرابي.
4. بدن جي هڏن ۽ سنڌن جو سور – جنهن جو ڪارڻ سمجهه ۾ نه اچي.
5. شرير ڦڪو پوندو وڃي ۽ خون گهٽجندو وڃي.
6. بک گهٽجندي وڃي.
7. تور بنا سبب جي گهٽجندي وڃي.

گهڻي سمجهي ڊاڪٽر جي صلاح وٺڻ گهرجي.

4. ڪاڌي جي نليءَ (Oesophagas) جو ڪئنسر

هي بيماري به ڪافي عام آهي. هن ۾ مکيه تڪليف آهي کاڌي کائڻ ۾ تڪليف، اهائي هڪ مکيه نشاني آهي هن بيماريءَ جي شروعاتي سخت کاڌو کائڻ ۾ ٿوءِ پوءِ ڪاڌو کائڻ ۾ ۽ پوءِ ڪاهوءِ پاڻياٺيون (Liqrids) شيون کائڻ ۾ به تڪليف ٿيندي. ٻيون نشانيون آهن ڇاتيءَ جي وچ جي هڏي هيٺان سور، پٺيءَ ۾ به گهٽيءَ ۾ سور. ڊاڪٽر جي صلاح وٺڻ سان هن نليءَ ۾ اوزار وجهي يا اڇي دوا (Barium) پياري ايڪسري فوٽو ڪڍڻ سان جلد ئي ندان ٿي سگهي ٿو.

5. وات ۽ گلي جو ڪئنسر-
(Mouth Pharqnx & Lahyax)

هي ڪئنسر به هندستان ۾ ڪافي عام آهي. گهڻو ڪري 45 سال کان مٿي عمر وارن ۾ ٿئي ٿي. هن جو مکيه ڪارڻ آهي سگريٽ يا بيڙي پيئڻ، تماڪ کائڻ، پان وجهڻ يا تمام گهڻو شراب پيئڻ.

هن بيماريءَ ۾ شروعاتي واڌ ۾ يا جڀ تي يا گلي جي حصي ۾ ڦٽ ۽ اڇا ۽ ڳاڙها ٽڪرا ڏسڻ ۾ ايندا آهن جي شروعاتي ڏندن جي ڊاڪٽر يا گلي جي ڊاڪٽر جي ڌيان ۾ ايندا آهن. شروعات ۾ سور ڪونه ٿيندو آهي پر پوءِ آهستي آهستي سور ٿيڻ شروع ٿيندو آهي.

(Pharynx) گلي جي ڪئنسر ۾ شروعاتي ته گلي ۾

2. بريسٽ (Breast) ڪئنسر

گهڻو ڪري 50 سالن کان وڌيڪ عمر وارن استرين ۾ هيءَ ڪئنسر ٿئي ٿي. جنهن گهر ۾ اڳ ۾ هيءَ بيماري ٿيل آهي ان ۾ گهر جي ٻين استرين ۾ هيءَ بيماري ٿيڻ جي چانس وڌيڪ آهي.

ڇاتيءَ ۾ ڳوڙهو ٿئي جيڪو لهي ئي ڪونه، ڇاتيءَ جي چمڙي سخت ٿئي يا اندر طرف ڇڪجڻ لڳي، ڇاتيءَ جو Shape بدلجڻ لڳي ۽ ٻول مدجهان بدا ڪارڻ جي نڪرڻ رت، رونڊ يا پاڻي يا سور رهي ته پوءِ هن عضوي جي ڪئنسر ڏانهن ڌيان ضرور وڃڻ گهرجي. پر پڪ ته صرف Biopsy ڪرڻ ڪاڻ پوءِ ئي ٿي سگهندي.

3. وڏي اوجهريءَ جي هيٺين حصي ۾ ڪئنسر

Colon and Rectal Cagcer

هن عضوي جي ڪئنسر جو جيڪڏهن وقت سر ندان ٿئي ته پوءِ تمام گهڻي انداز ۾ ان کي ٺيڪ ڪري سگهجي ٿو پر بدقسمتيءَ سان مريض وقت سر ندان لاءِ اچن ڪونه ٿا.

هن بيماريءَ ۾ مريض کي ڪڏهن دست ڪڏهن قبضي، ڪاڪوس ۾ رت يا اٽين ڪي هيٺان رت نڪرڻ، پيٽ جي هيٺين حصي ۾ سور، مونجهه ۽ پيرال پيرال لڳڻ يا اٽين لڳڻ ته ڪاڪوس ٿئي ٿو، پر پوءِ نه ٿئي - اهي نشانيون هجن ته پوءِ ان کي خطري جي

بيماري پاس ٿيندي ۽ انسان وڌيڪ سال زنده رهي سگهندو.

2. هن بيماريءَ جي علاج جي طريقن ۾ تمام گهڻي ترقي ٿي آهي ۽ علاج لاءِ ڊاڪٽر ۽ اسپتالون ۽ ماڊرن اوزار ميسر آهن ته بهتر چوڻ ان جو فائدو وٺجي.

3. ڪجهه ڪارڻ اهڙا آهن جن کي دور ڪرڻ سان هيءَ بيماري گهٽائي ضرور سگهجي ٿي پوءِ ڇو نه ڪوشش ڪريون ؟

(i) سگريٽ، ٻيڙي، تماڪ يا نسوار جو استعمال بند ڪريون.

(ii) تمام گهڻي چرٻيءَ وارا کاڌا بند ڪريون.

(iii) جن کاڌن ۾ يا پيئڻ جي شين ۾ رنگ جو استعمال ٿئي ٿو، اهي بند ڪريون.

(iv) ڪارخانن ۾ نقصان پهچائيندڙ پيداوارن جي اڳيان ڪم ڪرڻ وقت بچاءَ لاءِ پورا قدم کڻون.

(v) اگر ڪٿي هن بيماريءَ جي نشانين مان هڪ به نشاني لڳي ته يڪدم ڊاڪٽر جي صلاح هيٺ تپاس ڪرايون.

جيڪڏهن تپاس ڪرائڻ کانپوءِ ڪجهه نڪتو ته ان جو يڪدم علاج ٿيندو ۽ جي ڪجهه نه نڪتو ته پوءِ ڪيترو توهان جي من جو بوجهه لهي پوندو اهو ته توهان پاڻ سمجهي سگهو ٿا.

سرسر ٿيندي ۽ ائين لڳندو ته ڪجهه اٽڪي ٿو پوي،
ٿڃهن کانپوءِ کاڌي ڳيهڻ ۾ تڪليف ۽ گلي منجهان رت
اچڻ يا هڪ ڪن جو سڄڻ ٿيڻ وغيره لڳندو. آهستي
آهستي گلي جي ٻاهران ڳچيءَ ۾ ڳوڙهيون يا هڪ
وڏي ڳوڙهي ٿيندي جيڪا عام دوا سان ڪونه
لهندي ۽ ڊاڪٽر جي صلاح سان گلي جي ماس ۾
Biopsy ڪرائڻي پوندي.

آواز جي پيٽيءَ (Larynx) جي ڪينسر جي مکيه
نشاني آهي آواز گهگهو ٿي وڃڻ. آواز نه گهگهو گهڻن
ئي بيمارين ۾ ٿيندو آهي پر جيڪڏهن مهينو ٻه دوا
ڪرڻ کانپوءِ به آواز گهگهو ئي رهي ته پوءِ ڊاڪٽر جي
صلاح هيٺ ماس ڪرائڻ ضروري آهي. هن بيماريءَ
جو جوکم به سگريٽ بيڙي پيئندڙ يا تماڪ کائيندڙ
شخص کي وڌيڪ آهي. هن ڪينسر ۾ گلي ۾ ٻاهريائين
نه سور محسوس ٿيندو آهي پر جڏهن بيماري
کافي وڌي ويندي آهي تڏهن گلي ۾ سور، کنگهه
۽ ساهه کڻڻ ۾ تڪليف وغيره جهڙيون نشانيون ظاهر
ٿينديون آهن

سڀني عضون جي ڪينسر جو نه ذڪر ڪري ڪونه
ٿو سگهجي. ڪينسر جي ڪارڻ جي به خبر ڪونهي
پر ڪن ڳالهين تي ڌيان ڏيارڻ ضروري ٿو سمجهان.

1. جيترو جلدي هن بيماريءَ جو ندان Diagnosis ٿيندو،
اوترو جلد علاج شروع ٿيندو ۽ اوتروئي جلد هيءَ

ڊاياٻيٽيز جي ڪري ٿيندڙ بيماريون، خاص ڪري دل ۽ گردي جون بيماريون، انسان کي ڪافي انداز ۾ موت جي طرف موڪلن ٿيون.

ڊاياٻيٽيز لاءِ جيڪو عضوو جوابدار آهي ان کي پئنڪرياز (Pancreas) چوندا آهن ۽ اهو پيٽ جي مٿين حصي ۾ ٿيندو آهي.

ڊاياٻيٽيز جون نشانيون

ڪنهن به مريض کي جيڪڏهن هيٺيون نشانيون هجن ته ان جو ۽ سندس ڊاڪٽر جو ڊاياٻيٽيز طرف ڌيان وڃڻ گهرجي.

1. تمام گهڻي ۽ نه سمجهه ۾ ايندڙ اُڃ لڳي.
2. جلدي جلدي پيشاب لاءِ وڃڻو پوي، اهڙي قدر جو رات جو به ٽي چار ڀيرا اٿڻو پوي.
3. تمام وڌيڪ بک لڳي.
4. تور گهٽجڻ لڳي ۽ تنهن سان گڏ
5. ڪمزوري محسوس ٿئي.
6. سڀاءُ چڙچڙو ٿيڻ لڳي.
7. ڪو به ڌڪ لڳي يا ڦٽ ٿئي ته پوءِ ان کي ٺيڪ ٿيڻ ۾ وڌيڪ وقت لڳي.
8. پيرن ۽ ٽنگن ۾ سور ۽ ڪمزوري.
9. هٿن پيرن ۾ جهڻجهڻاهٽ ۽ سيئون سيئون لڳن.
10. نامراد لڳي.

ڊايابيٽيز (مٺو پيشاب) (Diabetes)

ڊايابيٽيز هڪ اهڙي لمبي ۽ ڳهري بيماري آهي جيڪا شرير جي ڪيترن ئي عضون تي اثر ڪري ٿي، خاص ڪري اهي عضوا جن جو ڪم آهي هضم ٿيل کاڌي منجهان شڪتي ۽ لاءِ ضروري شيون پيدا ڪرڻ.

ڊايابيٽيز جو ڪارڻ آهي- بدن ۾ يا ته انسولن (Insulin) جي ڪمي يا ته شرير جي انسولن ڪم آڻڻ جي اسڦلتا. انسولن شرير ۾ پيدا ٿيندڙ هڪ اهڙي تت آهي، جيڪا کنڊ ۽ نشاستي (Starch) وارن پدارٿن کي ٽوڙي ان منجهان گلوڪوس ٺاهي ٿي.

جيتوڻيڪ ڊايابيٽيز کي نابود ڪرڻ لاءِ ڪوبه علاج ڪونهي پر انيڪ ڪيسن ۾ ڊايابيٽيز کي مڪمل قابو ۾ آڻي سگهجي ٿو ۽ مريض ڪنهن حد تائين نارمل ۽ ڦلدايڪ زندگي گذاري سگهي ٿو. هيءَ بيماري ڪافي عام آهي ۽ ڏينهون پوءِ وڌيڪ ڊايابيٽيز جا ڪيس ڏسڻ ۾ اچن ٿا. صرف ڊايابيٽيز جي ڪري مطلب ته اهڙا ڪيس جن ۾ ڊايابيٽيز جي علاج لاءِ تمام گهٽ ڌيان ڏنو ويو آهي، موت ايترا ڪونه ٿين ٿا، پر

يا چمڙي يا ڦڦڙن اهڙن ڀاڱن ۾ ٿيندي آهي. ڊايابيٽيز جي شروعات ٿيندي. اهڙي ڪنڊڻ جي اسٽراڪ کي گريپ ڊارڪ ڪري ڪانهوه ڊايابيٽيز شروع ٿي سگهي ٿي.

ڊايابيٽيز وارن شخص کي ڇا ڇا ٿي سگهي ٿو، يعني ته ڪهڙيون بيماريون ٿي سگهن ٿيون اهو سمجهڻ به تمام ضروري آهي.

1. انفيڪشن (Infection)

ڊايابيٽيز وارن شخص کي Infection جلد ٿئي ٿو خاص ڪري پيشاب جي پوري سسٽم (System) ۾، واٽ جي اندر ۽ ٻاهرن ۾، چمڙيءَ جي بيماري، اسٽراڪ ۾ اسٽريءَ روڳ جون بيماريون ۽ ڦٽن ۽ چٽڻ جي بيماري.

2. اکين جي بيماري

ڊايابيٽيز وارن کي موتيو جلدي ٿيندو آهي ۽ سندن ريٽينا Retina کي به جلد نقصان پهچي سبب سندن اکين جي روشنيءَ تي گهرو اثر ٿيندو آهي. ڏاڍيءَ سان ڊايابيٽيز کي قابوءَ ۾ آڻڻ سان نظر کي نقصان کان بچائي سگهجي ٿو.

3. رت جي دوري ۽ دل جون بيماريون

هي بيماريون ڊايابيٽيز وارن کي ٻين جي ڀيٽ ۾ وڌيڪ جلد شروع ٿينديون آهن، وڌيڪ جلد وڌنديون وينديون آهن ۽ وڌيڪ گمڀير ٿينديون آهن

11. اکين اڳيان اوندهه وغيره.

جيڪڏهن هنن ڳالهين ڏانهن ڌيان نه ڏنو ته ڊايابيٽيز بنا دوا جي اندر وڌندي رهندي ۽ پوءِ اڳتي هلي اڄ سخت وڌي ويندي، جسم ۽ چمڙي ڪارا ۽ سڪل لڳندا، ساهه ۾ هڪ خاص قسم جي سڳنڌ، سخت ڪمزوري، آمد ۽ الٽيون، ساهه کڻڻ ۾ تڪليف، اکين جي روشني ۾ فيرو ۽ پوءِ بيهوشي. جيڪڏهن ان وقت به ڊايابيٽيز ڏانهن ڌيان نه ڏنو ويو ته پوءِ موت.

ڊايابيٽيز ٿيل آهي ان اندازن تي پڪ ڪرڻ لاءِ صرف پيشاب ٽيسٽ ڪرائڻ سان ڪجهه به خبر ڪونه پوندي. رت جي ٽيسٽ سا به هڪ دفعو نه پر ٽي چار دفعا ڊاڪٽر جي صلاح سان ڪرائي، ان جي رپورٽ ڊاڪٽر کي ڏيکاري پوءِ آخرين نتيجي تي پهچي سگهبو ته ڊايابيٽيز آهي يا نه. ڪڏهن ته نتيجي تي پهچڻ لاءِ گلوڪوس ٽالرنس ٽيسٽ (Glucose Tolerance Test) ضروري ٿيندي آهي.

ايترو چئي سگهجي ٿو ته جن ڪٽنبن ۾ اڳ ۾ ٿي ڊايابيٽيز جا ڪيس ٿيل آهن انهن ڪٽنبن ۾ ٻارن کي ڊايابيٽيز ٿيڻ جو امڪان وڌيڪ آهي. اهڙن ٻارن کي ڪڏهن Viras Infection جهڙوڪ ننڍي ماتا يا سائي يا انفلوئنزا جي حملي کانپوءِ ڊايابيٽيز ظاهر ٿيندي آهي. جيڪڏهن مغز تي اوچتو تمام گهڻو بوجهه

آخر ۾ ڊايابيٽيز جي علاج جي باري ۾ ٻڌائڻ ضروري آهي. ڊايابيٽيز کي قابو ۾ رکڻ لاءِ رت ۾ گلوڪوس جو مقدار بلڪل نارمل رکڻو هوندو ۽ ائين ڪرڻ سان زندگي بنا ڪنهن مسئلي جي گذاري سگهبي.

ڪن قصن ۾ Insulin جو اُپيوگ نيم موجب ڊاڪٽر جي صلاح سان ڪرڻو هوندو. ٽن نمونن جون Insulins آهن. ڪهڙي انسولين ڪهڙي مقدار ۾ ڪهڙي وقت لي ڪم آڻجي اهو فيصلو پاڻ نه ڪيو پر ڊاڪٽر کي ڪرڻ ڏيو، توهان صرف ان تي عمل ڪريو.

ڪن قصن ۾ جدا جدا قسمن جون گوريون استعمال ڪرڻ سان ڊايابيٽيز تي قابو پائبو.

ڪن قصن ۾ نه صرف کاڌي جي پرهيز ۽ ڪسرت سان ئي ڪم ٿي ويندو.

جيڪڏهن تندرست ۽ ڦل ڏائڪ زندگي گذارڻي آهي ۽ مٿي ڏنل بيمارين کان بچڻو آهي ته پوءِ نيم موجب رت جي تپاس ڪرائي ڊاڪٽر جي صلاح موجب دوائون وٺو، کاڌي جي پرهيز رکو ۽ نيم موجب ڪسرت ڪندا رهو ۽ تندرست زندگيءَ جا مزا ماڻيو.

4. مغز ۽ نسن (Nerves) جون بيماريون

Nervous System

شروعات ۾ آڱرين ۾ هٿن ۾ ۽ پيرن ۾ جهڻجهڻاهٽ ٿيندي آهي ۽ سئيون سئيون لڳنديون آهن ۽ پوءِ ٽنگن ۽ ٻانهن ۾ سور ۽ سخت ڪمزوري ۽ ان سان گڏ ناموردي جون به نشانيون شروع ٿينديون آهن.

ڪڏهن ٽنگن ۽ ٻانهن ۾ سور ايترو ته وڌي ويندو آهي جو سهڻ کان ٻاهر ٿي ويندو آهي ۽ لنڊ به ڪولو ايندي آهي.

5. گڙدي جي بيماري

گڙدي جي بيماري ڊاياٻٽيز وارن کي جلد ٿيندي آهي ۽ وڌيڪ گهڻو ٿيندي آهي ۽ ڪڊني فئليوئر جي چانس هنن ۾ وڌيڪ آهي.

6. مغز تي اثر

ڏٺو ويو آهي ته ڊاياٻٽيز جا مريض جڏهن ڏسن ٿا ته ڪين سندن عمر ڀاڄيءَ ۾ وهٽو ٿيندو ۽ سندن عمر دوا کڻڻي ٿيندي جڏهن هنن جي سڀاءَ ۾ ڪافي ڦيرو اچي ٿو. هنن کي غصو جلد اچي ٿو، سڀاءُ چڙچڙو ٿئي ٿو. هنن جي موڊ تي ڪو به ڀروسو ڪونهي. ڪڏهن ڪڏهن ٻاڪل ڊپريس (Bepress) ٿي وڃن ٿا ۽ ڪڏهن اجايون ڳڻتيون ڪن ٿا.

ڇهن ستن سالن جي عمر تي پهچڻ تائين هن کي پاڻهي آرام اچڻ شروع ٿئي ٿو. هيءَ بيماري ڇوڪرن ۽ مردن کي، ڇوڪرين ۽ زالن جي ڀيٽ ۾ وڌيڪ ٿيندي آهي. ڪيترن ٻارن ۾ دم جي بيماري ٺيڪ ٿي ويندي آهي. پر الرجي (Allergy) واريون شڪايتون چالو رهنديون آهن.

ڦڦڙن جو ڪم آهي آڪسيجن هوا منجهان ڪڍي پوءِ وڏين نلين ۽ ننڍين نلين معرفت، خون جي ننڍڙين نلين جي معرفت رت تائين پهچائڻ. دم جي بيمارين ۾ ڦڦڙن جون ننڍڙيون ننڍڙيون نليون يا ته بلاڪ ٿي وڃن ٿيون يا انهن جون ديوارون ٿلهيون ٿي وڃن ٿيون، جنهنڪري پڻ ماڻهن وانگر ڦڙليءَ سان ڪل-بند ڪوڙ ٿيون ٿين. خاص ڪري ان وقت جڏهن دم جي بيماريءَ جو حملو چالو هوندو آهي. بلغم انهن ننڍڙين نلين ۾ ڦاسي پوي ٿو. انهن سببن ڪري ڦڦڙن کي هوا منجهان پوري مقدار ۾ آڪسيجن ڪڍڻ ۾ تڪليف ٿئي ٿي. ڦڦڙن کي وڌيڪ ڪم ڪرڻو پوي ٿو ڇاتيءَ کي زور زور سان هيٺ مٿي ڪرڻو پوي ٿو ۽ مريض کان جيترو ٿي سگهي ٿو اوترو هو وڌيڪ ساهه کڻي وڌيڪ ۽ وڌيڪ هوا ڦڦڙن ۾ موڪلڻ چاهي ٿو. ائين لڳندو آهي ڄڻ ته مريض کي هوا جي بک آهي (Air Hunger) ۽ اها هو مٽائڻ جي ڪوشش ڪري رهيو آهي.

دم (سوڪ) Asthma

هيءَ بيماري به ڪافي عام آهي. ننڍن ٻارن ۾ به هن بيماريءَ جا ڪيس ڏينهون پوءِ وڌندا ئي رهن ٿا. ننڍن ٻارن ۾ ٽن سالن جي عمر ۾ يا ان کان به ڪجهه اڳ، هن بيماريءَ جا ٻه ٽي حملا (attacks) ڏسڻ کان پوءِ پڪو نِدان ڪري سگهجي ٿو.

دم جي بيماريءَ جي ڪري موت ڪونه ٿيندو آهي، سو هيءَ بيماري قاتل ڪونهي، پر روز مره جي زندگيءَ ۾ نه رڳو مريض لاءِ پر سندس مٽن مائٽن لاءِ پريشاني ۽ تڪليف ضرور پيدا ڪري ٿي. مريض کي هر سال ڪجهه ڏينهن نه اسڪول، ڪاليج، آفيس يا ڌنڌي تي وڃڻ کان روڪي ٿي.

هن بيماريءَ کي جڙ مڙهان ته نابود ڪونه ٿو ڪري سگهجي پر دوائن ۽ ٻين طريقن ذريعي قابوءَ ۾ ضرور رکي سگهجي ٿو ۽ مريض کي راحت پهچائي سگهجي ٿي.

ننڍي هوندي ٿيل بيماريءَ وارا مريض جڏهن بالغ اوسٿا ۾ پهچن ٿا تڏهن گهٽ ۾ پنجاهه في صدي مريض نه پنهنجو پاڻ ٺيڪ ٿي وڃن ٿا. ننڍا ٻار جڏهن

3. دم جي بيمارين کي ھيٺين ڳالھين مان ڪنھن نه ڪنھن سبب ڪري حملو شروع ٿيڻ جو چانس آھي.

(i) گھر، سڪول يا ڪم جي جڳھه آسپاس مٽي، دونھون، سگريٽ يا ٻيڙيءَ جو دونھون، تکي ٻاس واري ھوا وغيره.

(ii) وائيٽ واش يا رنگ روغن ھلندو ھجي ان وقت.

(iii) فرنيچر جي پالش، عطر، فنائيل ۽ ٻيون درگند ناس ڪندڙ دوائون يا مکيون يا مڇر مارڻ لاءِ ڪم ايندڙ اسپري (Spray) وغيره.

(iv) آبھوا ۾ ڦيرڦار - جھڙوڪ سخت گرمي، سخت ٿڌ، يا چوماسي واري ۽ ٿڌي ھوا.

(v) ڪن خاص قسمن جا کاڌا يا پيئڻ جون شيون، ھرھڪ مريض لاءِ جدا جدا قسمن جا.

(vi) گل ڦل، باغيچا يا تازو ۽ سڪل گاھ وغيره.

(vii) ڪن خاص جانورن ۽ پکين سان سمپرڪ ۾ اچڻ ڪانھوءِ.

(viii) سخت ڪم ڪرڻ ڪانھوءِ، وڌيڪ زوردار ڪسرت ڪرڻ ڪانھوءِ يا تمام تڪڙو تڪڙو ھلڻ ڪانھوءِ يا ڏاڪڻ چڙھڻ ڪانھوءِ.

دم جو حملو هلڪو ٿي سگهي ٿو ۽ تمام وڌيڪ ۽ سخت پريشان ڪندڙ ٿي سگهي ٿو. ڪو حملو ڪجهه منٽن ۾ پورو ٿي ويندو آهي ته ڪو وري ڏينهن جا ڏينهن چالو رهندو آهي. حملو نه ڪڏهن مهل ٿي، ڪٿي ٿي سگهي ٿو پر گهڻو ڪري رات جو وڌيڪ ٿيندو آهي. جڏهن حملو پورو ٿيندو آهي تڏهن ساهه کڻڻ جو نمونو بلڪل نارمل ٿي ويندو آهي. رڳو ڪجهه وقت لاءِ ڇاتيءَ ۾ ڪجهه سور جي شڪايت رهندي آهي.

دم جي بيماريءَ جي باري ۾ ٿورو وڌيڪ ڄاڻڻ به ضروري آهي.

1. ڪن خاندانن ۽ ڪٽنبن ۾ هيءَ بيماري ورثي ۾ چالو رهندي ايندي آهي. ڪٽنب جي هڪ يا هڪ کان وڌيڪ ڀاتين کي هيءَ بيماري ٿي سگهي ٿي.

2. دم جي حملي جي اصلي ڪارڻ جي خبر اڃا تہ ڪونه پيئي آهي پر اڪثر ڏٺو ويو آهي ته ٻاهريون دم جو حملو ٿئي تنهن کان اڳ مريض کي ٿڌ، سردي زڪام، وائرس جون بيماريون، ڪنگهه کليون يا گلي جي خرابيءَ وغيره جهڙن بيمارن جو اثر ٿيندو آهي.

ٻڌي سندس همت افزائي ڪرڻ به ضروري آهي.

5. جن ٻارن جي مريض کي الرجي (Allergy) هجي ابتلاء ٿي وڃي. علاج ڪرڻ سان به ڪن ڪيسن ۾ فائدو ٿيندو آهي.

گهڻيئي نيون نيون دوائون ايجاد ٿي رهيون آهن، اهڙيون جن سان مريضن کي وڌيڪ ۾ وڌيڪ راحت ملي ۽ ان ڳالهه جي به ڪوجنا هلي رهي آهي جيئن هن بيماريءَ کي ناپود ڪري سگهجي. ڏسجي ته ڪڏهن ٿا هن دشا ۾ سائنسدان ڪامياب ٿين. تيستائين دم جي حملن کان بچڻ جا طريقا ضرور چالو رکو.

(XI) ڌڪ ڪانهوءِ، چڪتا ڪانهوءِ، اوچي خبر ٻڌڻ
ڪانهوءِ، غصو ڪرڻ ڪانهوءِ، گهٽي رات ۾
گهڻي ڪلاڪ ڪان پوءِ ۾
(X) تمام زور زور سان ساهه کڻڻ ڪانهوءِ.

علاج :

ڪوشش ته اها ڪرڻي آهي جيئن دم جي حملي جي شروعات ٿي نه سگهي. مٿي ذڪر ڪيل ڪارڻن کي جيترو ٿي سگهي روڪيو ته گهرو حملا گهٽ ٿيندا. باقي جيڪي مدجهان نه بيماري لاڳو ٿيندي ڪونه.

1. ڪي دوائون آهن جن سان ڦڦڙن جون ناليون کليل رهن ٿيون اهي دوائون جو ليم موجب ٿوري مقدار ۾ ڊاڪٽر جي صلاح سان استعمال ڪرڻ سان حملا گهٽ ٿيندا ۽ جيڪڏهن ٿيندا به، ته به هلڪا ٿيندا ۽ جلد ٿي ڦاٿوءِ ۾ اچي ويندا اهي دوائون ۾ گوريون به آهن، سيرپ به آهن ۽ پمپ به آهن. اهي ڊاڪٽر جي صلاح سان استعمال ڪرڻ گهرجن.
2. ڪجهه چاليءَ جون ڪسرتون آهن جن جي ذريعي ساهه کڻڻ جو سڄو سسٽم کليل ۽ صاف رهي ٿو.
3. هلڪي هلڪي ڪسرت ڪرڻ ضروري آهي جيئن اڳتي هلي مريض وڌيڪ محنت وارو ڪم سولائي سان ڪري سگهي.
4. مريض جون چنتائون، گهرو مسئلا ۽ سماجڪ مسئلا

ٻکهر ۾ شل ٿي ويندو آهي، خون تيزيءَ سان ٻڌڻ ۾
ڦرندو آهي، شريان ۾ هڪ شڪتي پيدا ٿي ويندي
آهي ۽ مغز به تمام تيزيءَ سان ڪم ڪندو آهي ۽
انسان ان خطري کي منهن ڏيڻ ويندو آهي. اهو سبب
انهن ته اوائل آهي جڏهن زندگيءَ ۽ موت جو سوال
آهي. پر ڪيترا شخص جدا جدا معمولي موقعن تي
پڻ اهڙن قسمن جو ري ايڪشن ڏيکاريندا آهن ۽ پاڻ
کي سٽريس جو شڪار بڻائيندا آهن. ٻاهران ڪجهه
ڪري نه سگهندا ته اندر ئي اندر پيا جلندا، مغز تي ٽينشن
رکندا، پڻ کي پهچون تڪليفون ۽ مشڪلاتون
ڪونه ٻڌائيندا بس اندر ئي اندر پيا ڪڙهندا.
جيڪڏهن وري اهڙيون ڳالهيون ٿينديون
رهنديون ۽ سٽريس چالو رهندو ۽ انسان ان جو بهادريءَ
سان مقابلو نه ڪندو ته پوءِ مٿي بيان ڪيل بيماريون چالو
ٿي وينديون.

اڄڪلهه جي زندگي ڏسو، شاهوڪار ماڻهو وڌيڪ
شاهوڪار ٿيڻ لاءِ، اديوگ پتي وڌيڪ ڪاميابيءَ سان
اديوگ وڌائڻ لاءِ، هڪ اسسٽنٽ مئنيجر، مئنيجر ٿيڻ
لاءِ، هڪ ننڍو آفيسر وڏو آفيسر ٿيڻ لاءِ، نقصان ۾
هلندڙ ڌنڌو ڪندڙ نقصان گهٽ ڪرڻ لاءِ، ڪارخاني
۾ مزدورن جون واجبي ۽ اڻ واجبي گهرجون پوريون
ڪرڻ لاءِ وغيره انسان کي ڏينهن رات پيا آرام جي
ڪم ڪرڻ سبب سٽريس جو شڪار ٿيڻو پوي ٿو.

مانسڪ تڻاءُ ۽ بوجهه (Stress)

سٽريس خود ڪا بيماري ڪانهي. هر جدا جدا روپ ڌارڻ ڪري ٻاهر ضرور نڪري ٿو. اڳي چوندا هئا ته سٽريس رڳو وڏيشي ڌنڌن ۾ ٿيندو آهي رڳو شاهوڪاري طبقي ۾ ٿيندو آهي، رڳو شهرن ۾ ٿيندو آهي، پر اهو غلط آهي. مانسڪ تڻاءُ ۽ بوجهه ته اڄڪلهه جي زندگيءَ جو مکيه حصو ٿي پيو آهي.

سڌيءَ يا اڻ سڌيءَ طرح سٽريس جي ڪري هيٺيون بيماريون ٿين ٿيون - هارٽ اٽيڪ، ڪينسر، ڦڦڙن جون بيماريون، آتم هتيا ۽ حادثا. ڪي بيماريون اهڙيون آهن جيڪي سٽريس جي ڪري يا ته جلد ٿين ٿيون يا جيڪڏهن اڳ ئي انسان کي آهن ته پوءِ وڌن ٿيون جهڙوڪ پيپٽڪ السر (پيٽ ۾ ڦٽ) سنڌن جو سور، الرجي، قبض ۽ نامردي سٽريس حد کان وڌي وڃي ته پوءِ مانسڪ بيماريون.

انسان ۾ اها قدرتي شڪتي سمايل آهي ته جڏهن سامهون ڪو خطرو نظر ايندو آهي ته هن وقت ٻه طريقا آهن، يا لڙي يا ڀڄي وڃي. سامهون خطرو ڏسڻ سان هن جي دل زور زور سان ڌڙڪڻ لڳندي آهي، بدن گرم ٿي ويندو آهي يا

ٻاهر، برسات ۽ انهن جا معاملا ڏسڻ لاءِ ڇا هو ماڻڪ
لڏاءِ ۽ ٻوجهه جا شڪار ڪونه ٿيندا؟

الٽو ته سمجهندا ته استرين کي لڏاءِ لڳي ئي ڪونه،
اڄڪلهه جي زماني ۾ استرين تي ۽ خاص ڪري
نوڪري ڪندڙ استرين تي سٽريس جو حملو ٿيڻ وڌيڪ
لڳي ٿو. هنن کي آفيس ۾ ۽ گهر تي ٻه ساڳيا مسئلا
هوندا آهن جيڪي مردن کي آهن، پر ان کان به
وڌيڪ خود آفيس ۾ استري هئڻ سبب وڌيڪ مسئلن
کي منهن ڏيڻو پوي ٿو ۽ انهن کانپوءِ گهر جا معاملا
جهڙوڪ ڪاڌو رڌڻ، مڙس ۽ سس ۽ ٻارن جون ضرورتون
پوريون ڪرڻ، ٻارن کي سڪول موڪلڻ ۽ سڀني
واپس اچڻ جو بندوبست ڪرڻ ۽ گهر ۾ ڪم لاءِ نوڪر
نه ملڻ جا مسئلا.

اڄ اسانجي شهرن جي وڌندڙ آبادي ۽ اُديوڳن
سبب نه رڳو گهر ۾ يا آفيس ۾ پر رستن تي به سٽريس
پيدا ڪندڙ ڳالهيون ٿين ٿيون. رستن تي پيڙ سبب
گاڏي يا اسڪوٽر يا سائيڪل هلائڻ به گهڻو ٽينشن
پيدا ڪونه ٿو ڪري ۽ هڪ هنڌان ٻئي هنڌ وڃڻ به
هڪ مسئلو آهي. شهر جو واتاورڻ تندرستيءَ کي نقصان
پهچائيندڙ ۽ ڪچري ۽ گندي هوا سان ڀريل آهي.
شهرن ۾ ايترو نه گوڙ گهمسان آهي جو سمجهه نه سگهجي.
رهڻ لاءِ جڳهه ڳولهڻ ۽ ان جون مهانگيون مسواڙون
ڀرڻ به مسئلو آهي.

گهر ۾ آرام ڏيندڙ سامان ۽ موج شوق جو سامان، جهڙوڪ ٽي. وي.، وي. سي. آر.، واشنگ، ڊش واشنگ، مشين، ايئرڪنڊيشنر حاصل ڪرڻ لاءِ، روز ڪلبن ۾ وڃڻ ۽ پارٽيون ارينج ڪرڻ لاءِ، عاليشان بنگلو ٺهرائڻ لاءِ، سوسائٽي ۾ پنهنجو مان اونچو ڪرڻ لاءِ، ٻارن کي سٺي ۾ سٺي سڪول ۾ داخل ڪرائڻ لاءِ، موٽرڪار رکڻ لاءِ ۽ زال جي هر گهرج پوري ڪرڻ لاءِ، ڪي شخص حد کان وڌيڪ پدا آرام ڪرڻ جي ۽ جدا جدا طريقا استعمال ڪري پئسا گڏ ڪن ٿا، ان وقت پنهنجو پاڻ کي، پنهنجي تندرستيءَ کي وساري وهن ٿا ۽ سٽريس جا شڪار ٿين ٿا.

آفيس ۾ پاس سان نہ ٺهڻ، گڏ ڪم ڪندڙن سان واد وواد، اندروني کٽ پٽ جو شڪار ٿيڻ بہ سٽريس پيدا ڪري ٿو. گهر ۾ زال مڙس جي اڻبڻت، سس ۽ ننهن جو جهيڙو، ٻارن کي وڏي ڪرڻ، انهن تي نظر رکڻ، انهن جي پڙهائيءَ تي نظر رکڻ ۽ انهن کي گندين عادتن سکڻ کان بچائڻ لاءِ بہ مانسڪ ڏاڍ ۽ بوجهہ ٿئي ٿو.

گهر ۾ هڪ ٻئي پٺيان بيمارين، وڌندڙ خرچ، مهانگائي ۽ گهرو معاملا نہ اڪلڻ، غريب طبقي کي بہ سٽريس جو شڪار بڻائن ٿا. جهوپڙن ۾ رهندڙ مزور طبقي جا ۽ معمولي طبقي جا انسان جڏهن گهر ۾ اچي،

7. شادي لئي.
8. اسٽري گرهولي لئي نڪرن.
9. گهر جو ٻار پڙهڻ لاءِ ٻاهر ويندو هجي انهن.
16. زال مڙس جو، سس ننهن جو جهيڙو وڌندو نٿي
رهي نڪرن.

جيڪي انسان اهڙن موقعن تي همت هاريءَ
ٿا ڪي مايوس سمجهي اندروني طاقت وڃائي ويهن
ٿا. اهي سٽريس جا شڪار ٿين ٿا ۽ انهن انيهڙا ڪين
پوڙها ٿيون ٿا. ڪي انسان وري ڪجهه سولا رستا
جيڪي سندن خيال ۾ سولا آهن سي ڳولين ٿا. هو مانسڪ
تناءُ کي دور ڪرڻ لاءِ Tranquilisers جهڙيون گوريون
وٺن ٿا، ننڊ جون گوريون وٺن ٿا، شراب جو استعمال
ڪن ٿا. تماڪ جو سهارو وٺن ٿا ۽ اڳتي هلي وڌيڪ
نشيدار دوائون استعمال ڪن ٿا ۽ ڪي ته مانسڪ
بيمارين جو شڪار ٿين ٿا اڄ جي زماني ۾ مانسڪ
تناءُ کي دٻائڻ لاءِ جيڪي گوريون آهن يا ننڊ جون
جيڪي گوريون آهن تن جو واهپو تمام گهڻو وڌي
ويو آهي ۽ ديش ۾ نشي ڪرڻ وارا، انسان ۽ بيمار
شخص وڌندا ٿي رهن ٿا ـ هر هڪ طبقي ۾.

هي سڀ لکڻ جو مطلب صرف هڪ ٿي آهي ته
جوانيءَ جي جوش ۽ جذبن ۾ هڪ هڪ قدم سنڀالي
کڻو.

ٻڍاپي ۾ ڪجهه ڳالهيون لکان ٿو جن تي عمل

سٽريس کان پار اُڇل ڪونهن. ڪي پار امتحان جي ڏينهن ۾ مٿي جو سور، پيٽ جو سور، دست ۽ ڪام ۽ هلڪي بخار جهڙيون شڪايتون ڪٽي پيدا آهن، جيڪي معمولي دوائن سان ٺيڪ ڪوله ٿينديون آهن. ۽ امتحان پوري ٿيڻ ڪانپوءِ پاڻيهي گم ٿي وينديون آهن.

ڪڏهن ڪڏهن اهڙيون گهٽنائون ٿينديون آهن يا اهڙا موقعا پيدا آهن جن ۾ تمام همت وارا شخص به پلا ٿي ويندا ۽ ٽٽي پوندا آهن ۽ مغزي ٽناءَ ۽ بوجهه جا شڪار ٿيندا آهن ان مدجهان ڪي شخص پنهنجي من سان سمجهوتو ڪري، اصليت سان سمجهوتو ڪري، همت ڪري ۽ پنهنجي من تي قابو رکي آهستي آهستي سٽريس کان ٻاهر نڪري ايندا آهن ته ڪي وري اندر ئي اندر انجو شڪار ٿي ويندا آهن. ڪجهه گهٽنائون روزمره جي زندگي ۾ هي آهن.

1. پتيءَ يا پتنيءَ جو گذاري وڃڻ.
2. ڪنهن ويجهي مٽ مائٽ يا گهري دوست جو گذاري وڃڻ.
3. زال مڙس جو جدا ٿيڻ يا طلاق.
4. نوڪري پوري ٿي وڃي.
5. پنهنجي يا گهر جي ڀاتيءَ جي تندرستي خراب ٿئي.
6. مالي حالت خراب ٿئي، ڌنڌو، نوڪري، گهر، سڪول، ڪاليج يا آفيس بدلڻي پوي ٿي.

رلڻ ملڻ چالو رکو

4. ٻيهڙو ڪم اڪيل پلئننگ Planning سان ڪريو ۽ ڪم انهن کي ورهائي ڏيو ۽ انهن کي ڪجهه فيصلا ڪرڻ جا حق ڏيو، جيئن توهانجو ٻوجهه گهٽجي.
5. آفيس جو ڪم گهر ۾ نه کڻي اچو ۽ جيڪي موڪلون توهانجي حق موجب ملنديون هجن، اهي ٻراٻر استعمال ڪندا رهو. انهن ڪرڻ سان توهانجي مغز کي ضروري آرام ملندو.

گهر ۾

1. ٻيهڙن ٻارن ۽ گهر جي ڀاتين سان روز ڪجهه وقت ضرور گذاريو ۽ موڪل جو ڏينهن سڄو انهن سان گڏ گذاريو.
2. پارٽين وغيره کان پري رهو، رات جو کاڌو گهر ۾ ني کائو يا ٻارن کي ٻاهر گهمائڻ ڦيرائڻ وٺي وڃو.
3. سنگيت ۽ ٽوليه جو مزو ماڻيو، ڪتاب پڙهو، ريڊيو ٻڌو، ٽي. وي. ڏسو ۽ روز پوري وقت تي سمهو.
4. نيم موجب ڪسرت ڪريو، سگريٽ پيئڻ ڇڪڻ بند ڪريو.
5. گهر اچڻ کانپوءِ آفيس ۽ ڌنڌي جي ٻاري ۾ اڪيل نه سوچيو.

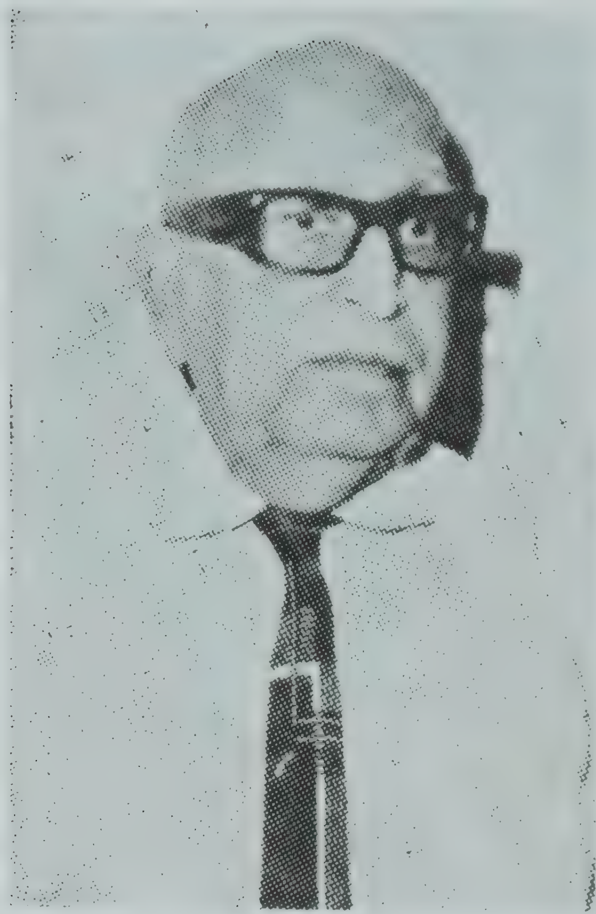
هي سڀ ڪري ڏسو ۽ پوءِ توهان کي خبر پوندي ته مغزي ٿڪاوٽ ۽ ٻوجهه کي دور رکڻ کانپوءِ زندگي ڪيتري نه سندر آهي ۽ تندرست آهي.

ڪرڻ سان توهان هن اڻٿيءَ وانگر اندرني
اندر ناس ڪندڙ بيماريءَ جيڪا ٻاهران
بيماري نٿي لڳي ان کي قابوءَ ۾ رکي سگهندا ۽
هڪ سٺي، ڪامياب ۽ تندرست زندگي گذاري
سگهندا.

1. ڪهڙو به ڏکيو يا ڏکدائي موقعو هجي، انوقت پنهنجي من جو بئلنس (سنتول) قائم رکو، پنهنجي اندر سان ڳالهه ٻول ڪري انجو رستو ڪڍو ۽ من شانت رکو.
2. اڳتي ايندڙ موقعن لاءِ، وارداتن لاءِ ۽ حادثن لاءِ پاڻ کي چڱيءَ طرح اڳواٽ سوچي تيار رکو.
3. ڪنهن به فيصلي ڪرڻ کان اڳ سوچ ويچار ڪريو اجائي تڪڙ نه ڪيو.
4. ڪنهن به اوچي منزل تي پهچڻ لاءِ تياري ڪرڻ کان اڳ سوچيو ته ان منجهان توهان جي تندرستيءَ ۽ گهرو زندگيءَ تي ڪيترو اثر ٿيندو، ڇا سچ پچ اها منزل ايتري قرباني ڏيڻ جي لائق آهي؟ ان لاءِ ايتري سٽريس وٺڻ جي ضرورت آهي؟
5. ڪو به ڪم حد کان وڌيڪ تيز رفتار سان نه ڪيو.

آفيس ۾ يا ڊيوٽي ۾

1. حد کان وڌيڪ ڪم نه ڪيو
2. رکي رکي ٿورو وقت پنهنجي من کي آرام ڏيو
3. پنهنجا ڏک سک ٻين کي ٻڌائيندا رهو ۽ ٻين سان



سرڳواسي ڊاڪٽر روپچند ماڻڪراءِ گانڌي

(1895 _ 1977)

پوتر وچار

۽

جيون لاءِ سندر سکيائون

لکندڙ:

سرڳواسي ڊاڪٽر روپچند گانڌي

ڀيٽا: سِکـ، شرڌا ۽ پريم

پوڄيه پتا صاحب جي پوتر ياد ۾

ٻوين ويچار

وديا :

انسان لاءِ وديا ڌن جمع ڪرڻ تمام ضروري آهي. جو ڪڏهن به ناس ٿيڻ وارو نه آهي. اهو جيترو خرچ ڪبو اوترو وڌندو. ان کي ڪو به چوراڻي نٿو سگهي.

وديا، ماتا پتا وانگر پالنا ڪندڙ آهي. وديا ۾ شوڪ دور ڪرڻ جي شڪتي آهي. وديا جي وچار شڪتيءَ سان دل جو درد دور ٿئي ٿو، اگيان مٽي ٿو. وديا سڄڻ وانگر ڪارج سنواري ٿي.

چنتن :

پرماتما جو چنتن ڪرڻ سان منش جي من جو لاڙو چڱن ڪمن ڏانهن ٿيندو آهي ۽ برن خيالن کان پري رهندو. جڏهن وقت منش پرماتما کي ياد ڪري کيس حاضران حضور سمجهڻ لڳندو تنهن وقت سندس اندر وارو ارخود کيس اطلاع ڏيندو ته فلاڻو ڪم اهڙو آهي ۽ پرماتما کي نه وڻندو.

زبان تي ضابطو :

جڏهن زبان وس رکي سو بلاشڪ وڏو ڇڱو. جڏهن جو جيڀ تي قابو آهي سو ڀاڳڪي انهن انتظام ڀري

— ڪرم آهي ٻج، سنسار آهي کيت. ٻاڦ جي ٻج منجهان ٻاڦ ملندو، ڦرم جي ٻج سان ڦرم ملندو، اهو ايشوري قانون اٽل آهي.

— لوڪن کي ڪوئي راضي ڪري ڪونه سگهندو ان ڪري انهن جي چوڻ جو ڪوئي خيال نه ڪري نِشڪام ٿي ڪم ڪندو رهجي.

— پالڪ، نوڪر ۽ استريءَ جي چال چلگت جو آڌار سنڀاليندڙ تي آهي.

— پنهنجي گهر جو ڳجهه ڪنهن کي نه ٻڌايو.

— سنسار ۾ سڀ کان ڏاهو اهو آهي جيڪو غريبن جي شيوا ڪري ٿو.

— دشمن کان هميشه ساوڌان رهڻ گهرجي.

— ڪٽنب اهو سٺو جو وڏا ننڍن جي رکيا ڪندا رهن ۽ ننڍا وڏن جي شيوا ڪندا رهن.

— جو ٻئي جو درد ڏسي دکي ٿئي ٿو ڀڳوان انهيءَ جي سڀني دردن کي دور ڪري ٿو.

— موم بتي جڏهن پاڻ کي ڳاري ٿي، تڏهن ٻين کي روشني ڏئي ٿي. ماڻهو ب ائين آهن.

— جنهن ماڻهوءَ ۾ ادب ڪونهي سو ائين آهي جيئن ساهه بنا سرير.

— مورک شاهوڪار کان ڪنگال عقلمند وڌيڪ سکي آهي. عقل اوکائيءَ جي ويرائي ڪم اچي.

نموني هلائيندو جيئن واڳ سان گهوڙي کي هلائجي.
جيڪو زبان سان زبان نٿو ڪري اهو ٻورن پرش آهي.

مالڪ جي شڪتي:

هن سنسار ۾ اهڙو انسان ڪونهي جنهن ڪشٽ ۽ دک نه ڏٺا هجن. ڪن کي اولاد جو دک، ڪنهن کي پيسي جو، ڪنهن کي وري شرير جو دک، ڪو نه ڪو دک انسان کي لڳو پيو آهي. ڪوبه انسان دکن، تڪليفن ۽ عيبن کان خالي ڪونهي. تنهن ڪري ڪنهن تي کلڻ، مسخري ڪرڻ، ڪنهن کي رنجائڻ، تڪليف ڏيڻ، سڀ کي لڪائي ڪوڙي ٻر ٻيچ ڪري ٻئي جي گلا ڪرڻ، ٻئي جو ابرو سوچڻ ڪنهن سان ظلم ڪرڻ برابر ڪونه آهي ايشور جاڻي جاڻهار آهي، هڪ ڏينهن مالڪ جي شڪتي اسان کان حساب وٺندي.

جيون لاءِ سندر سکيائون:

— جهڙيءَ طرح شرير لاءِ کاڌو ضروري آهي تهڙيءَ طرح آتما لاءِ پرارٿنا ضروري آهي.

— ڌن ويو ته ڪجهه ڪين ويو، پر جي لڇڻ ويا ته سڀڪجهه ويو، تنهن ڪري نيڪ انسان جو سنگ ڪريو ۽ نيڪ ٿيو.

— وقت مڙهان اسان کي چتاءُ ملي ٿو ته اسين ڪال جي قريب ايندا پيا وڃون، سو ڇو نه اڃا ئي چڱا ڪم ڪريون.

— ڏکئي وقت ۾ ڪنهن کي مدد ڪرڻ انسان جي سچي سيوا آهي.

— ٻاهه ٻڙڪائڻ سولي آهي پر وسائڻ ڪٺن آهي.

— اگر دل سالم آهي ۽ ورتاءُ صاف آهي ته دنيا ۾ ڪنهن کان ڊڄڻ جي ضرورت نه آهي.

— ڪچ ڏيئي پوءِ ڏيجي تنهن کان بهتر آهي ته نه ڏجي.

— دولت هجي پر دان نه ڪجي ۽ علم هجي پر عمل نه ڪجي ته پوءِ حياتي ڪهڙي ڪم جي.

— سچي ڀڳتي پوڄا پاٺ ۽ تيرٿ ڪرڻ ۾ نه آهي، پر دکي، بيمار ۽ غريب انسانن جي سيوا ڪرڻ ۾ آهي.

— ياد رکو موت اچي پهرين توهان جي مٿان لامارا ڏيئي رهيو آهي.

— رات جو بستري ۾ وڃڻ کان اڳ سڄي ڏينهن جي چڱن ۽ برن ڪمن جو حساب ڪريو. ايشور کي واعدي ڪريو ۽ پڇتاءُ ظاهر ڪريو ته اڳتي برا ڪم ڪونه ڪندس.

— پهنجو ساٿي اهڙي سمجهو جو نه رڳو خوشيءَ ۾ ساٿ ڏئي پر غم ۽ ڏک جي وقت ڪشت سهي به ڪم اچي.

— ڏک ۽ مصيبت ۾ گهٻرائڻ نه گهرجي چاڪاڻ جو

— گهڻي ڳالهائڻ ڪري چڪون ۽ گهٽيون ٿين ٿيون.
ٿورو ڳالهائڻ ڪري پڇتائڻو نٿو پوي.

— وقت اهڙي شيءِ آهي جو آخر سڀني ڳالهين کي
ناهي ٺيڪ ڪري ٿو ڇڏي. وقت گذرڻ ڪري
سڀيئي سور ۽ ڏکيون پاڻيهي دور ٿيو وڃن.

— جيڪو ٻين کي تباهه ڪرڻ چاهيندو سو اڄ نه
سڀاڻ پاڻ به ختم ٿي ويندو.

— جنهن ڳالهه ۾ توهانجو واسطو ڪونهي تنهن کان
پري رهو.

— زندگي ننڍي آهي، ڪم گهڻو آهي، مرڻيو جي
اچڻ جو پتاءُ نه آهي ان ڪري اڄ کان زور شور
سان سٺن ڪمن ۾ پاڻ کي رڌاءِ.

— آزاد خيال هئڻ ۽ وڏيءَ دل وارو ٿيڻ ضروري آهي.

— جنهن انسان جي منهن ۾ مشڪ نه آهي سو فقط
اڌ زنده آهي ۽ هو حياتيءَ جو اڌ مزو ماڻيندو.

— جيڪڏهن ڪاٻه مصيبت يا تڪليف اچيئي ته،
مشڪندي منهن ڏجي، سچي مرڪ ئي معتبريءَ
جو راز آهي.

— ماٺ منجهان گهڻا فائدا آهن.

— ڪروڌ ڪرڻ آهي پاڻ کي جلائڻ.

— دوست جي خبر ڏکئي وقت ۾ پوندي آهي.

— زال جي خبر غريبيءَ ۾ پوندي آهي.

هن سنسار ۾ اهڙو ڪو به انسان ڪونهي جنهن ڪشٽ ۽ ڪليش نه سٺا آهن. انسان سدائين سک ڪونه ٿو ڏسي.

— استريءَ جي هميشه عزت ڪندو رهجي.

— جنهن ڪٽنب ۾ ڪلڪل ۽ گهوي هوندي آهي تنهن تي درياڳ ۽ سچائي ڏيرو ڄمائيندي آهي.

— جنهن گهر ۾ استريون آنند، آساهه ۽ پرسنتا سان ڀرپور رهنديون آهن سو گهر سدا وڌندو رهندو.

— ڏک ۾ ڏکي انسان تي ڪم ايندا آهن. آفت ۽ ڏک وقت اوهان کي وڏا ۽ شڪتيءَ وارا ڪٽنب نه ايندا پر ڪعب ايندا ساڌارڻ ۽ غريب جن وٽ دل آهي. وڏن ماڻهن وٽ دل ڪٿي ۽ ڏائيم ڪٿي.

پارس پرنٽنگ پريس - 23 ڀوپالي اسٽيٽ، نروڙا روڊ،
ميمڪو، احمدآباد.   فون: 813815